DAUPHINS DE GRASSE

2011/ 2012

LUNDI	12h	14h	16h	17h	17h30	18h15	18h30	19h	19h30	20h	20h10	20h55	21h	21h30	21h45	22h
L4	Triathlon				Compet Né en 2000 et +			Elites b BLANC CONFIRMES			Aqua-fitness		NATATION ADULTES			
L3																
L2				PRE-Compet Né 01 et 02												
L1								Triathlon								

MARDI	11h30	12h	14h	16h	18h	19h	19h30	20h30	20h40	21h	21h15	21h25	22h
L4		Triathlon			COMPETITION				Aqua-fitness				
L3						Elites b rouge							
L2	Aqua Gym					Elites b rouge							
L1						Elites b vert	Elites b bleu						

MERCREDI	12h	14h	15h30	16h	17h	19h15	20h	20h10	20h55	21h	22h
L4	Triathlon	COMPETITION		Avenirs	BB ds l'eau	Elites b / BLANC / CONFIRMES		Aqua-fitness		NATATION ADULTES	
L3			PRE-Compet								
L2			PRE-Compet								
L1			COS			Elites b / BLANC / DEBUTANTS				Triathlon Triathlon	

JEUDI	12h	14h	16h	18h	18h30	19h	20h	20h55	21h05	21h50
L4	Triathlon				PREPA BAC 15-20 ans		NATATION ADULTES		Aqua-fitness	
L3						Triathlon				
L2	Aqua Gym					Triathlon				
L1						Triathlon				

VENDREDI	11h	11h30	12h	14h	16h	18h	19h	19h45	20h	20h30	20h45	21h	21h15	21h30	21h45	22h
L4			Triathlon			COMPETITION					Aqua-fitness					
L3							PRE-COMPETITION									
L2		Aqua Gym					Elites b rouge									
L1							Elites b rouge									

SAMEDI	8h45	9h30	10h15	11h	12h	14h	16h	18h	20h
L4	Aqua-fitness + Aqua-gym	Elites b bleu	Elites b vert	A.G Prénatal		Compétition		COMPETITION	
L3		ECN 1 CONFIRME 03-05	ECN 2 DEBUTANT 03-05						
L2								TRIATHLON	
L1								TRIATHLON	

DIMANCHE	
L4	
L3	POUR LES ELITES B VERT (2001 et 2002) BLEU (2000 - 1999) BLANC (2001...1998) ROUGE (1998..1996)
L2	Entraînement supplémentaire pour ECN confirmé sur sélection
L1	